

豊晴 だより 8月号




ほう せい

はつらつセンター
豊玉

発行 令和5年7月25日 第226号

8月センター事業予定表

※ **■** は当日受付です。その他は事前申込です。現在募集中の事業は中面をご覧ください。

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			フラワーボランティア (午前9時15分～) サロンぬりえ (午後2時～) ミュージカルピクス (午後2時半～)	ポウリング体験会 (午前10時～) 寺子屋とよたま (午前10時～)	PC塾 (午後1時半～) 藍染め (午後1時～) HP作り (午後5時半～)	笑って体づくり (午後1時半～) PC相談会 (午後1時半～)
6	7	8	9	10	11	12
	スマホ基本操作 (午前10時～)	スマホ体験会 (午前9時半～) サロンはなみずき (午前10時半～) スマホ相談会 (午後1時～) しのさん体操 (午後5時半～)	洋菓子教室 (午前9時半～)	混声コーラス (午前10時半～) 	ポウリング体験会 (午前10時～) PC塾 (午後1時半～) ipad活用術 (午後5時半～)	健康チェックの日 (午前9時半～) 絵本のしむ会 (午前11時～) PC相談会 (午後1時半～) 8月12日(土) 麻雀開放午前中止 (午後1時から)
13	14	15	16	17	18	19
新ひばりエクササイズ (午前10時45分～) はつらつシニア 【腰痛体操】 (午後1時半～)	イブニングシネマ (午後5時半～)	紅茶を楽しむ会 (午後2時～)	フラワーボランティア (午前9時15分～) 洋菓子教室 (午前9時半～) 詩吟教室 (午後1時半～) サロンぬりえ (午後2時～)	フレイル予防 (午後2時半～)	PC塾 (午後1時半～) 豊センサロンなごみ (午後2時～) HP作り (午後5時半～)	子ども交流食堂 (お昼12時～) 笑って体づくり (午後1時半～) PC相談会 (午後1時半～)
20	21	22	23	24	25	26
午後5時閉館	スマホ基本操作 (午前10時～) ロビーコンサート (午後2時～) ペーパークラフト (午後2時～)	サロンはなみずき (午前10時半～) サロン刺し子 (午後2時～) しのさん体操 (午後5時半～)	洋菓子教室 (午前9時半～) アロマテラピー (午後2時～) 折紙教室 (午後2時～)	混声コーラス (午前10時半～)	PC塾 (午後1時半～) ipad活用術 (午後5時半～)	PC相談会 (午後1時半～)
27	28	29	30	31	基本的な 感染症予防対策の 継続をお願いします 	
新ひばりエクササイズ (午前10時45分～) トヨスマ相談会 (午前9時半～) 8月28日(月) 麻雀開放 終日中止	映画会 (午後2時～) はつらつシニア 【ナンプレ作成】 (午後1時半～)	基本の刺子 (午後2時～) 行政書士講座 (午後2時～)	詩吟教室 (午後1時半～) ミュージカルピクス (午後2時半～)	買う前に分かるスマホ (午後1時半～) 		

当日受付 アフタヌーン ロビーコンサート

日 時：8月21日(月) 午後2時～2時30分
定 員：25名程度(先着)
場 所：1階 交流談話サロン
内 容：ピアノデュオ演奏



申込み：当日、直接会場にお越しください
※混雑する場合は、立ち見となる場合があります。
開始時間が前後する可能性があります。
※開催中はTV・ピアノのご利用はご遠慮ください。

【開放事業の基本開催日のご案内】

	開催曜日	開催時間
卓球開放	月、木	午前9時～正午
麻雀開放 (半荘1人3ゲームを目安)	月、土(第4) ※28日(月)終日中止	午前9時～午後5時
初心者向け麻雀開放	土(第2)	午後1時～5時
カラオケ開放	日	午前9時～正午
筋トレマシン開放 ※マシン使用講座の修了者が対象	土(第2・4) 水・土(第1・3・5)	午後1時～2時50分 午後6時～7時50分

練馬区主催事業

※事前のお申込みまたは登録が必要です。詳細は【お問合せ先】へ

高齢者筋力向上トレーニング	いきがいデイサービス	ねりまちウォーキング
9月5日～11月24日 毎週火・金曜日 午前10時40分～午後0時10分	毎週金曜日 午前9時30分～午後0時15分 ※8/11(金)お休み	9月7日～11月9日【全7回】 木曜日 午後3時～4時30分 ※詳細は8/11号区報をご覧ください

【お問合せ先】練馬区高齢社会対策課 介護予防係 Tel.5984-2094(直通)

各種相談

※健康相談は、お休みする場合があります。詳細は事務所窓口までお問合せください

健康相談	受付日時：(月)・(木)・(土) 午後1時～4時 看護師による健康相談
生活相談	随時受付：職員までお気軽にご相談ください

利用再開中

●風呂 7月24日(月)より再開 ※詳細は受付窓口にて

利用休止中

●ダンス開放 ●ポットでのお湯・お茶提供 ●部屋利用抽選会および利用者懇談会

練馬区立 はつらつセンター豊玉

(指定管理者：社会福祉法人奉優会)

〒176-0013

練馬区豊玉中3-3-12

Tel: 03-5912-6401

Fax: 03-5912-6402



QRコードを対応のスマートフォンや携帯電話で読み取るとご覧いただけます

はつらつセンター豊玉

検索

<https://www.foryou.or.jp/facility/toyotama/w036/>

はつらつセンター豊玉 ご利用方法

練馬区在住で60歳以上の方でしたら、どなたでもご利用いただけます。
はつらつセンターまたは敬老館の利用証をお持ちでない方は、利用登録をしますので健康保険証などの身分証明書をご持参ください。



開館時間 午前9時～午後9時30分 ※第3日曜日は午後5時閉館(開閉時間に変更になる場合がございます)

来館方法 ※車でのご来館はご遠慮ください

●電車 西武池袋線・東武東上線 練馬駅 中央口より徒歩10分
都営地下鉄大江戸線 練馬駅 A2番出口より徒歩10分

●バス

京王バス 練馬駅北口より
[中92] 中野駅行 『豊玉中三丁目』バス停下車すぐ
関東バス 練馬駅北口より
[中03] 中野駅行 『豊玉こうしん通り』バス停下車 東武ストア隣
[練21] 南蔵院循環 『豊玉こうしん通り』バス停下車 東武ストア隣

※申込みの際、利用証番号（はつらつセンターまたは敬老館）をお伺いします。利用証をお持ちの方は、

定期開催事業

<p>当日受付 体操強度：★ ルラン体操</p>	<p>座位を中心とした運動と、音楽に合わせて体を動かす20分間の軽体操です。 持ち物：室内履き、水分補給用の飲み物</p>	<p>毎日実施 定員：各回20名（先着） 前半：午前9時10分～午前9時30分（受付9時～） 後半：午前9時40分～午前10時（受付9時10分～） ※定員になり次第、受付終了となります</p>
<p>当日受付 健康チェックの日</p>	<p>身体測定、体力測定（片足立ち等） 看護師による健康相談を行います。体力や体型を知り、健康づくりに活かしましょう。</p>	<p>毎月第2土曜日 定員：15名程度 8月12日（土）受付：午前9時30分～午前11時 ※お申込み不要。直接会場へお越しください</p>
<p>来館・電話予約 パソコン相談会</p>	<p>パソコンに関する疑問点に、1対1でお答えします。月2回まで予約可能です。</p>	<p>第1・2・3・4土曜日 定員：各回5名 ①午後1時30分～②午後2時30分～ ※定員になり次第、受付終了となります。 現在8・9月分の申込みを受付中</p>

募集講座の対象は「60歳以上の練馬区民の方」です

<体操講座の強度目安>
★ 久しぶりに運動する方も安心！座位中心
★★ 少し汗ばむ程度！座位と立位両方あり
★★★ しっかり運動したい方向け！立位中心

7月25日より受付開始

来館・電話（抽選） スマホ基本操作教室

日時：8月7日（月）・21日（月）
午前10時～正午【全2回】
対象：スマートフォンをお持ちの方
定員：6名（抽選）
内容：第1回基本操作、第2回応用・相談
講師：西岡 恭史氏
申込み：7月25日（火）～8月2日（水）
抽選結果は8月4日（金）～
受付窓口・電話にて

来館・電話（予約） スマホ体験会

日時：8月8日（火）
午前9時30分～12時30分
定員：10名（先着）
内容：基本操作・申請や決済（キャッシュレス等）
講師：東京都委託によるスマホ専門講師他
申込み：7月25日（火）～受付窓口・電話にて
（定員になり次第受付終了）

来館・電話（予約） みんなで楽しくレクリエーション！

日時：8月8日（火）・22日（火）
午前10時30分～正午
定員：12名（先着）
費用：各回100円（菓子代）

サロンはなみずき

内容：1時間程度のレクリエーションと座談会
8日（火）練馬図書館によるブックトーク
22日（火）昭和のゲーム
申込み：7月25日（火）～
受付窓口・電話にて（定員になり次第受付終了）

来館・電話（抽選） 絵本たのしみ会

日時：8月12日（土）
午前11時～12時頃
定員：15名（抽選）
内容：大人も楽しめる絵本や紙芝居のよみかかせ
講師：「絵本たのしみ会」
申込み：7月25日（火）～8月8日（火）
抽選結果は8月10日（木）～
受付窓口・電話にて

来館・電話（予約） 豊センサロン なごみ

日時：8月18日（金）午後2時～
定員：16名（先着）
内容：タブレットを使った脳トレ、クイズやテーブルゲーム
申込み：7月25日（火）～
受付窓口・電話にて（定員になり次第受付終了）

来館・電話（予約） 体操強度★★★ 足腰きたえて100まで元気！～練馬健康体操+αで下半身強化～

日時：9月3日（日）午後3時～4時
場所：1階 機能回復訓練室
定員：12名（先着）
※裸足での体操になります

講師：笠島秀美氏（練馬区健康体操普及員）
萩原純子氏（練馬区健康体操普及員）
申込み：7月25日（火）～受付窓口・電話にて
（定員になり次第受付終了）

あらかじめお手元にご用意ください。なお、感染状況により講座中止の可能性がございます。

8月1日より受付開始 「介護予防フレイル予防講座」の詳細は増刊号をご確認ください

来館・電話（抽選） サロン刺し子 ～花ふきん 野分模様～

日時：8月22日（火）午後2時～4時
対象：基本の刺し子教室修了者
定員：15名（抽選）
講師：センター職員・八木氏
費用：100円（材料費）
申込み：8月1日（火）～8月15日（火）
抽選結果は8月19日（土）～受付窓口・電話にて

来館・電話（抽選） 遺言はあなたの大切な方へのラブレター

日時：8月29日（火）
【講演】午後2時～3時
【相談会】午後3時～
定員：【講演】35名（抽選）
【相談会】16名（相談会のみ参加は不可）
講師：林 政明氏（行政書士）
申込み：8月1日（火）～8月15日（火）
抽選結果は8月22日（火）～
受付窓口・電話にて

来館・電話（抽選） アロマセラピー ～夏の美容ジェルを作ろう～

日時：8月23日（水）
午後2時～3時30分
定員：16名（抽選） 費用：700円
*敏感肌、香りの苦手な方はお控えください
講師：アロマハンドコミュニケーター協会理事
申込み：8月1日（火）～8月15日（火）
抽選結果は8月18日（金）

8月5日より受付開始 「映画会」の詳細は増刊号をご確認ください

来館・電話（抽選） ペーパークラフト講座

日時：8月21日（月）午後2時～3時30分
定員：12名（抽選）
講師：センター職員
内容：紙テープを使って花の額を作る
申込み：8月5日（土）～8月14日（月）
抽選結果は8月16日（水）～
受付窓口・電話にて

来館・電話（抽選） 買う前にわかる！スマホ体験教室

日時：8月31日（木）
午後1時30分～3時30分
定員：16名（抽選）
講師：スマホアドバイザー
申込み：8月5日（土）～8月20日（日）
抽選結果は8月25日（金）～受付窓口・電話にて
※貸出スマホを使用します

来館・電話（抽選） 体操強度★★★ 青空ウォーキング ～楽しい仲間と歩こう～【全8回】

日時：9/5・19、10/3・17、11/7・21
12/5・21【第1・3火曜日】
※12月21日のみ木曜日
午後1時～4時
定員：8名（抽選）/保険料：264円（8回分）
講師：センター職員（介護予防運動指導員）

内容：練馬区内5～6kmを約2時間歩行
理学療法士講話（個人相談含む）
管理栄養士によるミニ栄養講座
申込み：8月5日（土）～8月25日（金）
抽選結果は8月30日（水）～
受付窓口・電話にて

8月10日より受付開始 「筋トレマシンスタート事業」の詳細は増刊号をご確認ください

来館・電話（抽選） 折り紙教室 ～金魚～

日時：8月23日（水）午後2時～
講師：センター職員・折紙ボランティア
定員：15名（抽選）

申込み：8月10日（木）～8月15日（火）
抽選結果は8月21日（月）～
受付窓口・電話にて

8月15日より受付開始

来館・電話（抽選） パソコン基礎講座・初級講習会

日時：9月13・20・27日
午後1時30分～4時 水曜日【全3回】
定員：5名（抽選）/費用：550円（テキスト代）
内容：Windowsの基礎を学びます

講師：Neit176 地域ITリーダーの会
申込み：8月15日（火）～8月25日（金）
抽選結果は8月29日（火）～
受付窓口・電話にて

第19回敬老祭 予告

9月10日(日) 午前9時30分～午後4時

詳細は、豊晴だより9月号(8月25日発行)にて掲載予定です

※今年度中止…カラオケ発表会

麻雀大会

日時：9月10日(日) 午前9時50分～午後4時(会場に9時30分集合)

場所：娛樂室

対象：練馬区在住60歳以上及び終日ご参加いただける方

定員：24名+補欠3名(抽選)

申込み：8月22日(火)までに受付窓口にてお申込み下さい

抽選結果は9月1日(金)に館内に掲示します

※はつらつセンター豊玉の敬老祭麻雀ルールにて開催いたします

募集中!

アロマハンドトリートメントの会

日時：9月10日(日) 午前10時30分～12時30分

場所：2階リラックスクーナー

定員：30名(先着)

申込み：当日直接会場へお越しください

※香りのあるオイルを使用します。アレルギー・香りの苦手な方はお控えください



はつらつシニア活躍応援塾

はつらつシニア活躍応援塾とは…

得意なことを生かして、講師として活躍することを目指す皆様に応援する企画です!

講師は、はつらつシニア応援塾の卒業生が務めます。お楽しみに!

① 腰痛体操

日時：8月13日(日) 午後1時30分～

場所：1階 生涯学習室2

定員：12名(先着)

講師：岡部嘉吉氏

② 簡単! ナンプレ作成講座

日時：8月28日(月) 午後1時30分～

場所：2階 調理室

定員：12名(先着)

講師：嶋田豊氏

③ みんなで楽しむ絵本の世界

— 読んでもらって、読んでみて —

日時：9月3日(日) 午後1時30分～

場所：1階 生涯学習室2

定員：12名(先着)

講師：スタジオ・ドリーム坂本(古井)千鶴子氏



申し込みは8月1日(火)～受付窓口・電話にて

定員になり次第終了

【豊晴だより8月号増刊号 発行 令和5年7月25日 第226号】

8月1日より受付開始

来館・電話 (抽選) モニター中継開催
介護予防フレイル予防講座
～股・膝・腰の疼痛予防まとめ～

日時：8月17日(木)
午後2時30分～3時30分
定員：20名(抽選)※ZOOM何人でも可
講師：理学療法士
申込み：8月1日(火)～8月12日(土)
抽選結果は8月14日(月)～
受付窓口・電話にて

8月5日より受付開始

来館・電話 (抽選) 映画会
「オーケストラの少女」

日時：8月28日(月) 午後2時～4時
定員：42名(抽選)
申込み：8月5日(土)～8月12日(土)
抽選結果は8月19日(土)～
受付窓口・電話にて

当日受付 e-スポーツ ボウリング体験会

日時：8月3日(木)・11日(金)
午前10時～12時
内容：ゲームで行うボウリング!
チームに分かれて対戦!
場所：1階 生涯学習室1
申込み：当日、直接会場にお越しください
※動きやすい服装でお越しください
※混雑状況により多少お待ちいただく場合があります



当日受付 寺子屋 とよたま

多世代交流

日時：8月3日(木) 午前10時～12時
内容：みんなで夏休みの宿題をやろう!
持ち物：夏休みの宿題、筆記用具、水分補給
申込み：当日、直接会場にお越しください
※宿題は小学生対象ですが、宿題をサポートして
くださる60歳以上の方、お待ちしております。

当日受付 東京都スマートフォン普及啓発事業 スマホ相談会

日時：8月8日(火) 午後1時～4時
定員：12名程度(先着)/講師：東京都スマートフォン専門アドバイザー
持ち物：ご自身のスマートフォン
内容：スマホ操作に関するご相談を一对一で受けられます(お一人様約30分程度)
申込み：当日、直接会場にお越しください
※ご参加希望の方多数の場合、受付を予定より早めに締め切らせていただきます
※混雑状況によりお待ちいただく場合があります



当日受付 子ども交流食堂『たまっこ』

日時：8月19日(土) お昼12時～
(受付開始：午前11時45分～)
場所：1階 交流談話サロン
定員：当日先着30食限定
(なくなり次第終了)
参加費：16歳未満【無料】/16歳以上【200円】
申込み：当日、直接会場にお越しください
今月のレク・・・絵本よみきかせ
ご協力：センターご利用者の皆さま
コミュニティパズル(ねりまボランティア団体)

数量限定



8月10日より受付開始

来館のみ (抽選) 体操強度：★★★
筋トレマシンスタート事業
※参加条件あり。受付窓口までお問合せ下さい

日時：9月4日(月)～10月12日(木)
月曜日・木曜日【全12回】
午後1時～2時30分
対象：65歳以上の練馬区民
定員：10名(抽選)/保険料：1,200円
申込み：8月10日(木)～8月28日(月)
受付窓口にて
抽選結果は8月31日(木)～電話にて

お世話になりました! *

7月1日より、北新宿第二地域交流館へ異動することになりました。皆様の笑顔や温かいお言葉にいつも元気をいただき、心より感謝しております。ありがとうございました。

ここでの学びを活かして今後も頑張っていく所存です。皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

鈴木 実千代

* * * * *